

Regole di comportamento di SAMS GYM GmbH

Versione 2.0 del 10.09.2026 · Fa fede la versione tedesca.

 **Da tenere presente:** Questa è la versione completa e unica determinante delle nostre regole di comportamento. Sono parte integrante del tuo contratto (CG cifra 11.4) e valgono per tutte le persone presenti nei nostri locali, quindi anche per ospiti, accompagnatori e allenamenti di prova.

Avvisi, scritte e listini prezzi nei centri riportano i punti più importanti in forma abbreviata. Non sono **esaustivi** e non fondano alcun diritto divergente, indipendentemente da quando sono stati affissi. In caso di contraddizione tra queste regole di comportamento e le CG, prevalgono le **CG**.

Caro membro, per un'ottima esperienza di allenamento per tutti noi puntiamo su rispetto, sicurezza e pulizia. Queste regole di comportamento sono vincolanti e completano le nostre CG. Grazie per la collaborazione!

Panoramica

- **1. Pulizia & ordine**
 - **2. Spogliatoio & chiave dell'armadietto**
 - **3. Allenarsi con riguardo**
 - **4. Volume & riposo notturno**
 - **5. Privacy & sicurezza**
 - **6. Accesso**
 - **7. Età minima & controlli**
 - **8. Salute & rischio proprio**
 - **9. Costi in sintesi**
 - **10. Violazioni**
-

1. Pulizia & ordine

Scarpe: Accedi alla superficie di allenamento solo con scarpe da palestra pulite, che non sono state indossate all'aperto. **Scarpe sportive separate da sole non bastano.** Ciò che conta è che tu indossi le scarpe solo all'interno del centro. Chi attraversa il parcheggio, l'autorimessa o la strada porta dentro lo sporco, anche con scarpe sportive.

Asciugamano: Usa sempre un asciugamano come base.

Riordino: Tutto il materiale utilizzato torna completamente al suo posto dopo l'uso. Per favore pulisci gli attrezzi che hai usato.

Dischi dei pesi: Per favore non appoggiarli né poggiarli contro le pareti.

Mangiare e fumare: Non consentito nella zona di allenamento.

Luce: Per favore spegni la luce nelle zone utilizzate dopo l'allenamento.

2. Spogliatoio & chiave dell'armadietto

Svuotare l'armadietto: Gli armadietti sono armadietti giornalieri. Per favore svuota il tuo completamente dopo ogni allenamento. Non sono un deposito, le cose non devono restare chiuse dentro durante la notte o per più giorni.

Chiave dell'armadietto: La chiave appartiene all'armadietto e resta nel centro. Per favore lasciala nella serratura quando vai via. Se una chiave dell'armadietto va persa o non viene restituita, dobbiamo sostituire l'intera serratura. Per questo fatturiamo **CHF 50.-** per serratura, importo che copre materiale, spedizione e montaggio.

Da non confondere con la tua **chiave d'accesso** per la porta del centro. Per quella valgono regole proprie, vedi **cifra 6**

Lucchetti personali: Un lucchetto che porti tu può restare sull'armadietto solo durante la tua presenza nel centro. Per favore togliilo quando vai via. I lucchetti che restano su un armadietto per più di 48 ore vengono rimossi da noi previo avviso. Anche per questo fatturiamo **CHF 50.-** per caso. Conserviamo il contenuto per un periodo ragionevole (CG cifra 10.4).

Oggetti di valore: Per favore usa gli armadietti con chiusura. Non si assume alcuna responsabilità per oggetti smarriti (CG cifra 10.1).

Oggetti smarriti: Segnala gli oggetti trovati o mancanti tramite il nostro **modulo di contatto**

3. Allenarsi con riguardo

Rispetto: Rapporti corretti, cordiali e rispettosi. Ogni forma di discriminazione, molestia o comportamento aggressivo è vietata.

Attrezzi: Tratta gli attrezzi con cura. Segnala i difetti senza indugio tramite il nostro **modulo di contatto** oppure direttamente al personale, se per caso qualcuno è sul posto. Chi usa un attrezzo nonostante un difetto evidente lo fa a proprio rischio (CG cifra 11.2).

Pesi: Non lasciar cadere i manubri in modo incontrollato. Appoggia i dischi in modo controllato e silenzioso, per favore non farli sbattere. Usa i manubri solo nella zona forza.

Posizione: Per favore lascia gli attrezzi al posto previsto e non spostarli.

Allenatori esterni: Portare un proprio allenatore non impiegato da SAMS GYM è consentito solo previo annuncio e approvazione e costa **CHF 50.-** per seduta (CG cifra 14.2).

4. Volume & riposo notturno

Musica e video solo con le cuffie, niente altoparlanti. Telefonate a volume adeguato. Durante la notte la musica del centro è spenta, per favore usa particolare riguardo verso le altre persone che si allenano in quel periodo.

5. Privacy & sicurezza

Vie di fuga: Le vie di fuga e le uscite di emergenza vanno tenute libere in ogni momento, per favore non bloccarle con borse o attrezzatura.

Filmare o fotografare altri: Severamente vietato. Le riprese in cui altre persone sono riconoscibili o la cui sfera privata è compromessa sono vietate per motivi di protezione della personalità. Le violazioni possono avere conseguenze civili e penali e portare al divieto d'accesso immediato (CG cifre 16.2 e 11.3).

Filmare il proprio allenamento: Consentito, ma solo a tre condizioni (CG cifra 16.3):

- Nell'inquadratura c'è esclusivamente il tuo allenamento e nessun'altra persona o sua proprietà è identificabile.
- La ripresa avviene tra le 21:00 e le 06:00.
- Non usi treppiedi o attrezzature di ripresa che disturbano l'esercizio o gli altri membri.

Abbigliamento: Per favore indossa abbigliamento sportivo adeguato con la parte superiore del corpo coperta. L'eccezione è il CrossGYM Susten, dove il torso nudo è consentito a tutti.

Sobrietà: Allenamento solo senza influsso di alcol o droghe (CG cifra 11.1).

Emergenza: In ogni centro trovi un defibrillatore, una cassetta di primo soccorso, estintori e un telefono cordless d'emergenza. Le posizioni e la procedura sono riportate nel piano d'emergenza nel nostro portale informativo.

6. Accesso

Personale: La tua chiave d'accesso è strettamente personale e non trasferibile. Per favore non far entrare persone non autorizzate.

Ospiti: Allenamenti di prova e ospiti solo previa iscrizione online tramite il nostro sito web (CG cifra 4.4).

Perdita: Se perdi la tua tessera d'accesso, ne ordini una nuova tramite il nostro modulo, la tassa di attivazione ammonta a **CHF 29.-** In alternativa esiste la chiave digitale per smartphone a CHF 1.90 al mese.

7. Età minima & controlli

Età minima: Nessun accesso alla superficie di allenamento per bambini sotto i 14 anni. I giovani dai 14 anni solo con un proprio abbonamento valido.

Contratto con minorenni: Sotto i 18 anni serve di norma il consenso di un rappresentante legale; sotto i 16 anni non è possibile concludere online (CG cifra 6).

Controlli: La chiave d'accesso e un documento d'identità vanno mostrati su richiesta (CG cifra 17.5).

Regole di sicurezza: Con ogni nuovo abbonamento le regole di sicurezza e di comportamento attuali devono essere confermate attivamente.

8. Salute & rischio proprio

Con l'iscrizione confermi di sentirti, secondo la tua valutazione, fisicamente in forma e in condizioni di salute tali da poter partecipare all'allenamento (CG cifra 9). In caso di dubbi sulla salute, patologie preesistenti o durante una gravidanza ti consigliamo vivamente di chiedere un parere medico prima di iniziare.

L'allenamento avviene a tuo rischio (CG cifra 10). I nostri centri sono senza personale fisso, non è garantito che in un dato momento ci sia qualcuno sul posto (CG cifra 10.3). L'assicurazione infortuni è a carico del membro.

9. Costi in sintesi

Caso	Importo	Base
Chiave dell'armadietto persa o non restituita	CHF 50.- per serratura	queste regole
Lucchetto rimosso previo avviso	CHF 50.- per caso	queste regole
Postazione fortemente sporcata o ripetutamente lasciata in disordine	CHF 50.- per caso	CG cifra 11.5
Allenatore esterno	CHF 50.- per seduta	CG cifra 14.2
Sostituzione della tessera d'accesso	CHF 29.-	listino prezzi

Questi importi coprono le nostre spese effettive, non sono una sanzione. Ci riserviamo di far valere un danno ulteriore, ad esempio per riparazioni, pulizia o sostituzioni.

10. Violazioni

In caso di violazioni minori ripetute viene di norma emesso prima un avvertimento. Violazioni gravi o ripetute possono portare alla **disdetta immediata** del tuo abbonamento senza rimborso, oltre a una tassa di trattamento di **CHF 50.-** (CG cifra 11.3). La direzione valuta ogni caso secondo natura, gravità, portata, effetti e intenzione del comportamento.